

Sobremesas | Doces de Colher

Flans de Coco Bimby

55 min. | Fácil | Económico | 9 doses

Ingredientes

150 g de açúcar
1 gota de limão
1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
1 l de leite
6 ovos
1 embalagem de coco seco ralado adoçado

Informação nutricional

Energia	433,4 kcal	22%*
Proteínas	11,2 g	22%*
Lípidos	21,8 g	31%*
Hidratos de Carbono	46,1 g	18%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Começe por fazer o caramelo, colocando o açúcar numa frigideira com umas gotas de sumo de limão.
2. Barre com o caramelo forminhas individuais ou uma forma tipo coroa e reserve.
3. Coloque a “borboleta”, o leite condensado, o leite de coco, os ovos e programe 1,30 min/vel
4. Deite este preparado nas forminhas, cubra-as com o papel de alumínio e coloque-as na Varoma.
5. No copo limpo deite 1000 g de água, coloque a Varoma e programe 40 min/Varoma/vel
6. Retire da Varoma e deixe arrefecer. Desenforme e polvilhe com o coco ralado. Dica Faça de véspera para obter a consistência desejada. Se usar uma forma tipo coroa, programe 50 min/Varoma/vel 2.